Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

«Гимназия г.Тюкалинска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на кафедре воспитания,  дополнительного образования  и охраны здоровья  МОБУ Гимназия  г. Тюкалинска  Протокол № 1  от 30 августа 2023 г. | ПРИНЯТО  на Педагогическом совете МОБУ Гимназия г. Тюкалинска  Протокол № 11  от 30 августа 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор  МОБУ Гимназия г.Тюкалинска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.С. ТарасоваПр. № 315 от 30 августа 2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Рабочая программа

Курса внеурочной деятельности

«Баскетбол»

для 8 классов

на 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю (год): 1 час (34 часа)

Авторы-составители:   
Лесенков Сергей Сергеевич, учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Тюкалинск – 2023

1. **Планируемые результаты**

Освоение курса внеурочной деятельности «Баскетбол» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и основной общеобразовательной программы.

**Личностными результатами** курса внеурочной деятельности «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметными результатами** курса внеурочной деятельности «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

1. **Содержание курса**

Программа состоит из относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определенного вида внеурочной деятельности учащихся и направлена на решение педагогических задач.

**Раздел 1 «Основы знаний» (4 часа)**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

**Раздел 2 «Техническая подготовка» (21 час)**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

**Раздел 3 «Тактическая подготовка» (9 часов)**

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

Курс адресованобучающимся 8классов общеобразовательной школы. Количество детей на занятиях не менее 8 человек. Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся 1 час в неделю. Содержание программы предусматривает тесное сотрудничество с «Детско-юношеским центров», «Центром по делам молодежи, физической культуры и спорта».

**Виды деятельности:**

- Самостоятельное выполнение заданий;

- Выполнение заданий под контролем учителя;

- Спортивные и подвижные игры;

- Показ;

- Рассказ.

**Формы деятельности:**

- Практические занятия;

- Эстафеты;

- Подвижные игры;

- Обучающие и двусторонние игры;

- Товарищеские встречи.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» является частью ООПОООМОБУ Гимназия г.Тюкалинска, утверждённой приказом директора МОБУ Гимназия г.Тюкалинска №330 от 31 августа 2022 г.

Промежуточная аттестация – контрольные тесты.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание тем занятий** | Общее количество часов | Основные виды  внеурочной  деятельности | Основные формы организации занятий | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Основы знаний: (4 часа)** | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности. История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног. | 1 | Рассказ.  Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 | **Раздел 1: (количество часов)** |
| 2 | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | 1 | Рассказ.Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |  |
| 3 | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | 1 | Рассказ.  Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Подвижные игры;  Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |  |
| 4 | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | 1 | Спортивные и подвижные игры;  Рассказ. | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |  |
| **Раздел 2. Техническая подготовка: (21 час)** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Техника передвижения приставными шагами. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 6 | Передача мяча двумя руками от груди. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | - | 1 |
| 7 | Техника передвижения при нападении | 1 | Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |
| 8 | Способы ловли мяча. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Техника ведения мяча. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 10 | Ведение мяча с переводом на другую руку. | 1 | Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Подвижные игры;  Практические занятия. | - | 1 |
| 11 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | - | 1 |
| 12 | Ловля двумя руками «низкого мяча». | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 13 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | - | 1 |
| 14 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | - | 1 |
| 15 | Многократное выполнение технических приемов. | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | - | 1 |
| 16 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | - | 1 |
| 17 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 18 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | 1 | Спортивные и подвижные игры;  Показ;  Рассказ. | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | - | 1 |
| 19 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | 1 | Выполнение заданий под контролем учителя;  Спортивные и подвижные игры; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | - | 1 |
| 21 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | 0,5 | 0,5 |
| 22 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 23 | Защитные стойки. Защитные передвижения. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | 0,5 | 0,5 |
| 24 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия; | - | 1 |
| 25 | Учебная игра. | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Товарищеские встречи.  Обучающие и двусторонние игры; | - | 1 |
| **Раздел 3. Тактическая подготовка: (9 часов)** | | | | | | |
| 26 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | 1 | Показ;  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 27 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Подвижные игры;  Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 28 | Командные действия в нападении. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия. | - | 1 |
| 29 | Индивидуальные действия при нападении. | 1 | Спортивные и подвижные игры;  Показ;  Рассказ. | Практические занятия.  Обучающие и двусторонние игры. | - | 1 |
| 30 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Практические занятия. | 0,5 | 0,5 |
| 31 | Тактика защиты. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 32 | Действия одного защитника против двух нападающих. | 1 | Показ;  Рассказ.  Самостоятельное выполнение заданий; | Эстафеты;  Практические занятия; | - | 1 |
| 33 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | 1 | Самостоятельное выполнение заданий;  Выполнение заданий под контролем учителя; | Практические занятия; | - | 1 |
| 34 | Итоги прошедшего спортивного года. | 1 | Спортивные и подвижные игры; | Обучающие и двусторонние игры; | 0,5 | 0,5 |
| **Итого: 34 часа** | | | | | **7,5 часов** | **26,5 часов** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Критерии оценки деятельности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Этап** | **Оценка** | | | | | |
| **«5»** | | **«4»** | | **«3»** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).  Отрезок 15 м. туда и обратно | Нач. | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| Кон. | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | Нач. | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| Кон. | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | Нач. | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Кон. | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | Нач. | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Кон. | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | Нач. | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| Кон. | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |